

令和4(2022)年度の  
児童クラブ入会を受け付け  
ます

▼対象：市内に住所があり、同居している保護者(69歳以下の祖父母含む)が就労などで家庭が留守になる小学生

▼使用料：登録期間の日割りによる使用料(月額4750円、8月のみ月額9500円)

※使用料の他に、保護者会で定められた保護者会費が必要です。

▼申し込み：1月14日(金)までに、所定の入会許可申請書に必要書類を添えて直接、元気館2階子育て支援課または各児童クラブへ。

※土・日曜、祝日を除く。

※入会許可申請書や添付書類は子育て支援課と各児童クラブにある他、市ホームページからもダウンロード可。

子育て支援課

☎47・7075  
FAX 22・1077



健康

ノロウイルスに注意

▼特徴：ごく少量のウイルスでも感染力が非常に強く、人の腸管で増殖します。

▼主な感染経路

●ウイルスに汚染された食品、特に力キなどの二枚貝を十分に加熱せずに食べた

●感染者のふん便や嘔吐物に直接またはトイレのドアノブなどを介して触れた

●床に飛散した感染者の嘔吐物の飛沫を吸い込んだ

▼症状：感染から発症までの潜伏期間は1〜2日で、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などがみられます。通常3日程度で回復しますが、その後も1週間〜1カ月程度ウイルスが便とともに排泄つされます。

▼予防のポイント

●食事や調理をする前、トイレの後は、石けんでしっかり手を洗いましょう

●食品は、中心部まで十分に加熱しましょう

●調理器具は、洗浄、消毒し、常に清潔を保ちましょう

●感染者が使用した、食器、下着、トイレのレバー、ふた、ド

アノブなども消毒しましょう  
※家庭用塩素系漂白剤で消毒すると効果的です。消毒液の作り方は、市ホームページをご覧ください。



健康推進課

☎20・4213  
FAX 22・1077

県健康アプリ「グッピーヘルスケア」を活用しませんか

▼内容：ウォーキングやランニングの管理、体重・血圧・食事などの管理、ストレスチェックなどを行うことができます。各種管理だけでなくさまざまな工クササイズも閲覧できます。

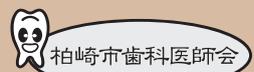
※事業の詳細や、アプリのインストール方法などは県ホームページをご覧ください。



スポーツ振興課

☎20・7010  
FAX 23・0881

歯の用心



健康推進課  
☎20・4213  
FAX 22・1077

「コロナウイルス対策のマスク着用時の注意と口腔体操」

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本として、マスクの着用が常態化してきました。

ク着用のリスクに打ち勝つ対策が必要です。より注意した口腔清掃などの口腔ケアと唾液の分泌などの促進を目的とした口腔体操も必要です。

日本歯科医師会ホームページで「オーラルフレイル対策のための口腔体操」を紹介しています。次の5つの効果別に、短時間でできるものとなっています。

●飲み込むパワーをつける

●かむパワーをつける

●滑舌をよくする

●舌のパワーをつける

まだまだ、マスクなどの感染症対策は続きそうです。お口の健康は全身の健康につながりますので、普段の生活に口腔体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。

人は本来、鼻で呼吸するものです。ただし、マスクをつけて鼻を覆うと、息苦しさから口を開けて呼吸する口呼吸となりがちです。ある調査では、マスクを着用すると、半分近くの被験者が、口呼吸となっていたというデータもあります。口呼吸を長く続けると、口腔内が乾き、唾液の分泌量が減少して、口腔内の細菌が増え、歯周病や虫歯になりやすくなります。また、肝心な免疫力の低下も懸念されています。正しいマスク(できれば使い捨ての不織布マスク)の着用はもちろん、マス

日本歯科医師会HP  
「オーラルフレイル対策のための口腔体操」



コツコツ貯筋体操センター  
で冬場の運動不足を解消し  
ませんか

▼内容：足腰の筋力と柔軟性を  
向上させ、転倒しにくい体をつ  
くることを目的とした体操をD  
VDの映像を見ながら行いま  
す。

※地域会場でもコツコツ貯筋体  
操を開催しています。(9月末  
現在194カ所)

▼とき：月～金曜の午前10時～  
午後4時(土・日曜、祝日を除  
く)

※体操開始時間は、午前10時15  
分・11時30分、午後1時15分・  
2時30分(各1時間)です。

▼ところ：フォンジエ2階 コ  
ツコツ貯筋体操センター

▼対象：コツコツ貯筋体操を気  
軽に試してみたい方、最寄りの  
会場の時間が合わない方、身近  
なところに会場がない方

▼申し込み：随時受け付けてい  
ます。直接、会場へお越しくだ  
さい。

図介護高齢課

☎43・9125  
FAX 21・4700



講座・教室

放送大学

4月入学生を募集

▼内容：放送大学は、テレビや  
インターネットを利用して幅広  
い分野の授業を視聴できる通信  
制の大学です。資料を無料で送  
付します。

▼出願期限

●第1回 11月28日(月)

●第2回 11月31日(火)

▼資料請求・出願：放送大学ホ  
ームページをご覧ください。資  
料請求は電話(☎0120・8

64・600)でもできます。

◆大学説明会

▼とき：12月19日(日)、1月16日

(日)・30日(日)、2月20日(日)・26日  
(出)、3月6日(日)の午後1時30分  
から受け付け

▼ところ：放送大学新潟学習セ  
ンター



図放送大学新潟学習センター  
☎025・228・2651

(公財) 柏崎地域国際化協会の講座

図(公財) 柏崎地域国際化協会 (〒945-0051 東本町1-3-24)

☎FAX32・1477 ✉kaia2006@kisnet.or.jp

語学文化講座

▶ところ…市民プラザ ▶対象…柏崎地域に在住・在勤・在学する高校生以上  
▶受講料(各講座共通)…●協会会員=8,000円 ●会員以外=12,000円 ※別途教材費が1,000～3,000円  
程度かかる講座があります。※講座初日に会費(3月まで有効)1口1,000円以上をお支払いください。  
▶申し込み…12/20(月)の17:00(必着)までに、直接またははがき・ファクス・Eメール(希望講座名・住所・氏名・  
電話番号・学生の場合は学年を記入)で、(公財)柏崎地域国際化協会へ。

講座名	時間	曜	期間(全8回)	定員(人)	対象・内容
初級英会話・昼	10:00 ～11:30	木	1/20～3/10	8	英語は学習したことがあるが、英会話は初心者の方対象。テーマは、伝わる発音です。
英会話・昼	10:00 ～11:30	木	1/20～3/10	8	日常会話ができる方対象。 英語表現を実践的に学びます。
英会話・夜	19:00 ～20:30	火	1/18～3/8	12	
はじめての韓国語	19:00 ～20:30	木	1/20～3/10	12	初めて韓国語を学ぶ方対象。 ハングル文字、会話、発音、読み書きを総合的に学びます。
初級中国語	19:00 ～20:30	水	1/12・26 2/2・9 3/2・9	8	中国語コミュニケーションに役立つ発音やフレーズを学びます。 ※本講座のみ全6回。▶受講料…●協会会員=6,000円 ●会員以外=9,000円

外国人市民のための初級日本語教室「たのしい日本語」

▶とき…1/14(金)～3/18(金)の毎週金曜 14:00～15:00 ※祝日を除く。  
▶ところ…市民プラザ ▶登録料…3,000円 ※期間途中から受講の方は割引きます。  
▶申し込み…月～金曜の9:00～17:00に、申込用紙を直接またはファクス・Eメールで、  
(公財) 柏崎地域国際化協会へ。※申込用紙は、ホームページからダウンロードできます。

▼国際化協会  
ホームページ

